

お家で過ごしている間、**ココロもカラダも元気に保とう！**



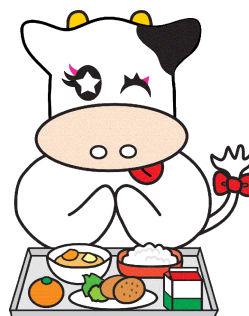
### 規則正しい生活を

朝起きたら朝日を浴びて伸びをしましょう。  
夜は決まった時間に寝るようにしましょう。  
ずっと家にいるから、とパジャマで1日過ごさずに！



### 適度な運動を

自粛が終わったときにシャキシャキでいられるように。  
ヨロヨロでは元の通りの生活が維持できません。  
※運動のご案内を参考に、チャレンジしてください。



### 食生活も気にしよう

だらだら、好きなものだけを食べていませんか？  
※食事のご案内を参考に、チャレンジしてください。

### このような時だからこそ人とのつながりを大切に

電話やメール、LINE等を活用し、「人とつながる」「人と話をする」ようにしましょう。  
考え方は皆それぞれですが、不安であるのは皆同じです。  
アドバイスをするのではなく、「不安でも良いんだよ、当たり前だよ」とお互いに話を聴き合ひましょう。



### 終息後の楽しみは何ですか？

今の生活の息抜きも考えながら。もとどおりの生活になった時に何をしたいですか？  
楽しみを意識して持つようにしましょう。



心の相談は、市保健センターへ。  
黒磯保健センター：0287-63-1100  
西那須野保健センター：0287-38-1356

65歳以上の方の相談は、市高齢福祉課(0287-62-7327)  
または、地域包括支援センターへ。